

POZITIVNI UČINKI zmernega uživanja piva

Nataša Kočar Mlinarič

Pivo je del naše prehrane že tisoče let, in če ga pijemo zmerno, ima lahko pozitivne učinke na zdravje in življenjski slog. Na tisoče različnih vrst piva, ki se varijo po vsem svetu, ima skupno lastnost, in to je potencialna korist, ki izvira predvsem iz naravnih surovin, iz katerih pivo nastane.

Namen podajanja teh informacij in dejstev seveda ni spodbujanje prekomernega uživanja alkohola in prav tako ne spodbujati tistih, ki alkohola ne pijejo, da naj to začnejo. Želimo informirati in pomiriti tiste, ki v pivu uživajo. Po definiciji predstavlja zmerno uživanje piva 0,5 l piva (5,0 vol. % alkohola) na dan za moške in 0,33 l (5,0 vol. % alkohola) na dan za ženske.

PIVO JE VIR VITAMINOV IN MINERALOV

Pivo vsebuje veliko vitaminov B (B 2, B 6, B 9 in B 12). Vloga vitaminov B je zelo pomembna pri presnovnih procesih, ki se dogajajo v človeškem telesu, obenem pa koristijo živčevju, mišicam, prebavilom, koži, lasem in očem. Pivo ima visoko vsebnost silicija (vir sta voda in ječmen) in pozitivno bilanco nekaterih drugih mineralov. Visoka vsebnost magnezija in nizka vsebnost kalcija pomagata pri zaščiti pred razvojem

žolčnih in ledvičnih kamnov. Pivo izpira ledvice in je pijača z najmočnejšim diuretičnim učinkom. Med ljubitelji piva je namreč kar 53 odstotkov manj bolnikov z ledvičnimi kamni kot med tistimi, ki alkohola sploh ne poskusijo. Strokovnjaki sicer še niso odkrili, katera snov v pivu varuje ledvice, vedo pa, da deluje že v zelo majhnih količinah.

Tudi za razvoj bolezni žolčnih kamnov so izsledki raziskav pokazali, da zmerno uživanje alkohola vpliva na zmanjšano tveganje nastanka bolezni, ki v Evropi pesti 30 % prebivalstva. Ta vpliv pripisujejo vplivu alkohola na raven holesterola in na redčenje žolča.

V pivu je tudi višja vsebnost silicija, ki izboljšuje mineralno strukturo oz. gostoto kosti, kar je pomembno predvsem za ženske, pri katerih se pogosteje pojavlja bolezen osteoporoza.

ZDRAVO SRCE IN MOŽGANSKA MOČ

Obstajajo trdni dokazi, da se pri ljudeh, ki so zmerni porabniki

piva, vina ali žganih pijač, znatno zmanjšano tveganje (30–40 %) za nastanke koronarnih bolezni srca v primerjavi s preostalim prebivalstvom. Z zmernim uživanjem piva lahko povečamo vsebnost dobrega holesterola (HDL-holesterol), ki ima dokazano vpliv na zmanjšanje tveganja za koronarne bolezni srca in ožilja.

Znanstveniki so pokazali, da ima alkohol koristen vpliv tudi na redčenje krvi in zmanjšuje možnost oblikovanja strdkov v žilah. Pivo ima dokazano tudi protivnetne učinke in tako prispeva k zmanjšanju tveganja za nastanek skleroze žil srca. Na svetovnem kongresu 2000 za Alzheimerjevo bolezen so raziskovalci poročali, da imajo ljudje, ki dnevno zaužijejo do dva kozarca alkoholne pijače, 30 % manj možnosti za bolezen kot nepivci. Vzrok je verjetno v antioksidantih in povečanem obtoku krvi. Uživanje piva lahko delno prepreči razvoj Alzheimerjeve bolezni, vendar o popolnem varovalnem učinku

